



Nombre del alumno:

Mauricio Alejandro Gómez Aguilar.

Nombre del profesor:

Beatriz Gordillo.

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico.

Materia:

Enfermería del adulto.

Grado:

Sexto.

Grupo:

“C”

Cambios debido a la edad adulta.

Conforme nos volvemos adultos mayores, nuestros cuerpos cambian de muchas maneras y afectan tanto la función de las células individuales, como a los órganos de los sistemas.

Los individuos experimentan estos cambios de maneras diferentes, pero para algunos la declinación es rápida y dramática, para otros los cambios son mucho menos significativos.

Los siguientes factores ambientales pueden extender significativamente el periodo de vida: aunque no son determinantes en general, en muchas personas si son influyentes:

- ❖ No fumar.
- ❖ Tomar alcohol con moderación.
- ❖ Hacer ejercicio.
- ❖ Descansar adecuadamente.
- ❖ Tener una dieta alta en frutas y verduras.
- ❖ Manejar bien el estrés.
- ❖ Tener una actitud positiva.

Generalmente, nuestra estatura se incrementa hasta el final de la cuarta década de edad, entonces comienza a disminuir hasta 5 cm a la edad de 80 años, por estas razones:

- ❖ Cambios en la postura.
- ❖ Inclinación hacia adelante de la columna vertebral.
- ❖ Aumento en la curvatura de la cadera y las rodillas.
- ❖ Aplanamiento de los arcos de los pies, etc.

Hablando del peso, en los hombres el peso suele aumentar hasta finales de la cuarta década de vida; entonces comenzamos a disminuir paulatinamente, con una pérdida de peso más acelerada ya cerca de los 70 años.

En las mujeres, en cambio, el peso corporal aumenta hasta la sexta década y después comienza a disminuir a una velocidad menor que los hombres.

Los cambios como ya sabemos son muchos, los cuales entendemos que no todos son iguales hasta cierto punto, pero por lo general estos son los cambios generales:

- ❖ Cambios en el sistema cardiovascular.
- ❖ Cambios en el sistema respiratorio.
- ❖ Cambios en el sistema gastrointestinal.
- ❖ Cambios en el sistema genitourinario, etc.